

Índices de depressão e ansiedade em estudantes de psicologia: um estudo exploratório

Indexes of depression and anxiety in psychology students: an exploratory study

Índices de depresión y ansiedad en estudiantes de psicología: un estudio exploratorio

Recebido: 18/02/2021 | Revisado: 12/02/2021 | Aceito: 26/02/2021 | Publicado: 03/03/2021

Emilia Suitberta de Oliveira Trigueiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7649-7688>
Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Brasil
E-mail: emiliatrigueiro@hotmail.com

Marlene Menezes de Souza Teixeira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1546-3257>
Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Brasil
E-mail: marlensouza@leaosampaio.edu.br

João Marcos Ferreira de Lima Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2422-1305>
Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Brasil
joamarcosef@gmail.com

Clara Oliveira Brito Peixoto

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6759-5318>
Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Brasil
E-mail: clarabritopeixoto@gmail.com

Ítalo Pereira Coêlho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1107-4016>
Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Brasil
E-mail: italocoelho8@hotmail.com

Kaliane Mantovani Balena

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0145-8315>
Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Brasil
E-mail: kalimantovani@gmail.com

Lucas Freitas dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4512-1538>
Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Brasil
E-mail: lfreitasds1@gmail.com

Maria Eduarda Cordeiro Gomes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8670-5228>
Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Brasil
E-mail: eduardacordeiroldb@gmail.com

Yuri Monteiro Bezerra

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8044-7739>
Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Brasil
E-mail: yuri.mb16@gmail.com

Resumo

Ao adentrar na universidade, o estudante passa por diversas transformações em seu contexto social, familiar e acadêmico que podem torná-lo suscetível ao desenvolvimento de psicopatologias como ansiedade e depressão. Neste contexto, a presente pesquisa teve como objetivo identificar os índices de depressão e ansiedade de estudantes do início e do final do curso de Psicologia de um Centro Universitário no interior de Ceará. A pesquisa foi realizada com 176 sujeitos. Utilizou-se como instrumentos de coleta de dados um questionário socioeconômico, o Inventário de Depressão de Beck e o Inventário de Ansiedade de Beck. Nos resultados, observou-se que 55,42% dos indivíduos apresentaram sintomas de ansiedade moderada e graves, e 31,24% apresentaram sintomas de depressão moderados e graves, sendo ambos os sintomas mais prevalentes nas mulheres. A prática de exercícios físicos e o envolvimento em atividades coletivas podem estar relacionados com a prevenção dessas enfermidades e para a melhora do bem-estar dos indivíduos. Conclui-se que é necessário aprofundar o entendimento desse fenômeno nesta população, visto que são indivíduos em desenvolvimento e, portanto, mais vulneráveis.

Palavras-chave: Ansiedade; Depressão; Estudantes; Psicologia; Sofrimento psíquico.

Abstract

When entering university, students go through several transformations in their academic, familiar and social contexts that may make them prone to develop psychopathologies such as anxiety and depression. In this context, this research aimed to identify indexes of depression and anxiety in students in their early and late phases of the Psychology major in a University Center in the countryside of Ceará. The research was conducted with 176 subjects. Tools for data collection were a socioeconomical survey, Beck Depression Inventory, and Beck Anxiety Inventory. In the results, it was observed that 55,42 % of the individuals presented symptoms of moderate and severe anxiety, and 31,24% of the individuals presented symptoms of moderate and severe depression, both prevailing more in women. The practice of physical exercises and involvement in collective activities were associated to prevent these diseases and to improve well-being. The conclusion points to the necessity of deepening the understanding of this phenomenon in such population given that they are individuals in evolving processes and, therefore, more vulnerable.

Keywords: Anxiety; Depression; Students; Psychology; Psychological distress.

Resumen

Al ingresar a la universidad, el estudiante pasa por varias transformaciones en su contexto social, familiar y académico que pueden hacerlo susceptible al desarrollo de psicopatologías como la ansiedad y la depresión. En este contexto, la presente investigación tuvo como objetivo identificar las tasas de depresión y ansiedad de los estudiantes al inicio y al final de la carrera de Psicología en un Centro Universitario del interior de Ceará. La investigación se llevó a cabo con 176 sujetos. Como instrumentos de recolección de datos se utilizó un cuestionario socioeconómico, el Inventario de Depresión de Beck y el Inventario de Ansiedad de Beck. En los resultados se observó que 55,42% de los individuos presentaba síntomas de ansiedad moderada y severa y 31,24% presentaba síntomas de depresión moderados y severos, ambos más prevalentes en mujeres. La práctica de ejercicios físicos y la participación en actividades colectivas puede estar relacionada con la prevención de estas enfermedades y con la mejora del bienestar de las personas. Se concluye que es necesario profundizar en la comprensión de este fenómeno en esta población, ya que son individuos en desarrollo y, por tanto, más vulnerables.

Palabras clave: Ansiedad; Depresión; Estudiantes; Psicología; Sufrimiento psíquico.

1. Introdução

A entrada na universidade é um período de mudanças que, apesar de esperado e planejado, pode ser crítico, pois o jovem precisa tornar-se responsável por suas escolhas e decisões, muitas vezes longe de casa, o que pode gerar insegurança, dúvidas, medo, e abrir portas para diversos fatores que podem interferir negativamente em suas trajetórias.

Ao ingressar em um ambiente universitário, o estudante pode se deparar com situações de crise, resultado de conflitos gerados pelas mudanças, pela insegurança frente à autonomia e pelas diferentes habilidades sociais exigidas para construção de novas relações. Com isso, adquirir novos conhecimentos, desenvolver raciocínio crítico em relação ao meio e conviver em grupo, podem ser ações desafiadoras e recompensadoras, ou podem gerar sofrimento e adoecimento.

As mudanças vivenciadas nesse período são muito significativas quando se considera o fato de que o discente necessita de competências e habilidades cognitivo-emocionais para vivenciar os desafios encontrados. Entre tais desafios, incluem-se a adaptação a novos ambientes e saberes, o processo de construção do saber e as expectativas quanto ao aprendizado e à inserção no mercado de trabalho. Com isso, a forma como os estudantes enfrentam os obstáculos da vida acadêmica e a própria exposição a situações novas, apresentam um potencial estressor, que pode servir como gatilho para o desenvolvimento de problemas de saúde mental (Bezerra, Siquara & Abreu, 2018).

Durante as últimas décadas, observou-se o aumento da prevalência de transtornos mentais, como a ansiedade e a depressão, na população geral, decorrentes de diversos contextos e fatores, sejam eles, culturais, sociais e econômicos. Quando se faz uma análise do espaço acadêmico, observa-se a presença de maior vulnerabilidade ao adoecimento psíquico, tendo em vista as demandas exigidas e a adaptação a essa fase (Silva & Tucci, 2018).

O contexto universitário é marcado por diversas interações que exigem do estudante o desenvolvimento de competências relacionadas a habilidades acadêmicas e interpessoais. Essas novas demandas, exigem que o discente organize seu tempo e suas rotinas de estudo, impactando muitas vezes nos hábitos alimentares e de sono. Também é importante observar

a necessidade de adaptação ao contexto acadêmico, seja devido a carga horária de estudo e até mesmo por lidar com as demais esferas da vida (Bolsoni-Silva & Guerra, 2014; Ariño & Bardagi, 2018).

Diante disso percebe-se a vulnerabilidade que a população universitária apresenta desde o ingresso na universidade, na trajetória acadêmica e formação do futuro profissional, visto que todas as fases da graduação e suas relações podem se configurar como processos patogênicos para o estudante, afetando o mesmo em nível educativo, social e psicológico. Portanto, toda a diversidade de fatores que favorecem o sofrimento psíquico e ferem o bem-estar dos estudantes devem ser objeto de reflexão e estudo aprofundado.

Neste contexto, o estudo teve como objetivo identificar os índices de depressão e ansiedade de estudantes do início e do final do curso de Psicologia de um Centro Universitário privado no interior de Ceará.

2. Metodologia

A pesquisa desenvolvida foi de natureza exploratória, visando proporcionar maior familiaridade com o problema e a construção de hipóteses ou premissas, através do aprimoramento de ideias ou da descoberta de intuições (Gil, 2010).

Os dados foram analisados por meio de uma abordagem quantitativa, que segundo Pereira e colaboradores (2018, p. 69) envolve um “conjunto ou massa de dados que podem ser analisados por meio de técnicas matemáticas como é o caso das porcentagens, estatísticas e probabilidades, métodos numéricos, métodos analíticos e geração de equações e/ou fórmulas matemáticas aplicáveis a algum processo”.

Com o intuito de elaborar um panorama geral sobre o tema, foi desenvolvida uma pesquisa de campo abordando os estudantes do curso de Psicologia regularmente matriculados no primeiro semestre letivo do ano de 2019 em uma Universidade privada do interior do Ceará, entre os meses de fevereiro e março de 2019. Foram abordados alunos que estavam no início do curso (primeiro e segundo semestres) e alunos que estavam no final do curso (nono e décimo). A escolha dessa amostra se deu pela conveniência dos pesquisadores, considerando a disponibilidade dos estudantes e a autorização das coordenações de curso.

Participaram do estudo os estudantes presentes em sala de aula no dia previsto para a aplicação do questionário e que concordaram em participar. Em todas as turmas, a aplicação do instrumento foi realizada em sala. Inicialmente, o pesquisador se apresentou e convidou os estudantes a participarem do estudo, respondendo ao questionário. Os estudantes foram assegurados de que sua participação na pesquisa deveria ser voluntária e que, além da garantia do anonimato, nenhuma pessoa da instituição teria acesso às informações prestadas. Em seguida, os estudantes receberam um endereço eletrônico para acesso ao questionário e foram instruídos quanto à sua resolução, o mesmo deveria ser respondido individualmente e nenhum item deveria ser deixado em branco. O tempo disponibilizado para resolução do instrumento foi de aproximadamente 30 minutos. A opção de utilização do questionário disponibilizado em meio eletrônico foi baseada na facilidade que este poderia trazer para o desenvolvimento do estudo.

O instrumento de coleta dos dados foi composto por três elementos: 1) Questionário Socioeconômico, 2) Inventário de Depressão de Beck e 3) Inventário de Ansiedade de Beck. O questionário socioeconômico objetivava encontrar uma caracterização ampla da amostra abordando características demográficas e socioeconômicas dos participantes, além de fatores referentes à trajetória acadêmica.

O Inventário de Ansiedade de Beck – BAI e o Inventário de Depressão de Beck – BDI, foram elaborados por Beck e Steer (1990) e no Brasil validados por Cunha (2001). O BAI consiste em um instrumento composto por 21 itens que avaliam sintomas de ansiedade a partir do autorrelato. Cada item apresenta uma escala de 4 pontos que representam um escore individual de 0 a 3 pontos cuja somatória identifica a sintomatologia em quatro níveis – mínimo (21-31 pontos), leve (32-40

pontos), moderado (41-51 pontos) e grave (52-84 pontos). Já o BDI constitui uma escala composta por 21 itens que medem a intensidade de sintomas de depressão em quatro níveis – mínimo (0-11 pontos), leve (12-19 pontos), moderado (20-35 pontos) e grave (36-63 pontos).

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade a qual o projeto está vinculado, sob o CAAE 08128518.0.0000.5048. Os dados foram analisados por meio de dois procedimentos estatísticos – o primeiro descritivo, no qual o universo dos dados foi apresentado; e o segundo analítico, que foi realizado com o cruzamento dos dados para caracterizar a população.

3. Resultados

Participaram da pesquisa 176 estudantes, sendo que 61,4% (n=108) estavam no início do curso e 38,6% (n=68) estavam no final. 22,7% (n=40) eram do sexo masculino e 77,3% (n=136) do sexo feminino. 11,4% (n=20) moravam sozinhos ou com amigos/colegas e 88,6% (n=156) com familiares, e 27,3% (n=48) trabalhavam.

A respeito do consumo de bebidas alcóolicas 14,7% (n=14) informou que consome pelo menos uma vez por semana e 2,3% (n=4) dos participantes afirma fazer uso de cigarro. Sobre a utilização de medicamentos, 30,7% (n=54) informam fazer uso de medicação de forma contínua, os fármacos mais citados foram os anticoncepcionais, bem como a Fluoxetina, Sertralina e Omeprazol.

Indagados a respeito das suas práticas nas horas vagas, apenas 28,4% (n=50) afirmou que realiza atividades físicas regularmente, e 17,6% (n=31) considera-se muito envolvido com esportes em grupo (futebol, vôlei, basquete, outros). 47,7% (n=84) afirmou ser muito envolvido em atividades religiosas como cultos ou similares, 13,1% (n=23) em atividades artísticas em grupo (grupo musical, coral, artes plásticas, outras) e 17,0% (n=30) em atividades de caridade como trabalho voluntário não remunerado, em organizações não-governamentais (ONGs), ou outras. Quando as práticas esportivas, religiosas, artísticas e voluntárias foram agrupadas percebeu-se que 37,5% (n=66) dos estudantes não está envolvido em nenhuma atividade, 39,2% (n=69) em apenas uma e 23,3% (n=41) em pelo menos duas atividades.

O levantamento de informações por meio do Inventário de Depressão de Beck mostrou que do total de estudantes, 39,77% apresentava sintomas mínimos de depressão, 28,97% sintomas leves, 22,72% sintomas moderados e 8,52% sintomas graves.

Já em relação à ansiedade, mensurada pelo Inventário de Ansiedade de Beck, 19,42% apresentou sintomas mínimos, 25,14% sintomas leves, 21,14% sintomas moderados e 34,28% sintomas graves.

Quando os sintomas de ansiedade e depressão foram correlacionados com as categorias do questionário sócio econômico, por meio do teste estatístico não paramétrico Qui-quadrado, adotando-se um nível de significância de 5% para o intervalo de confiança de 95%, foram encontrados os percentuais e as associações que podem ser vistas nas tabelas a seguir:

Tabela 1: Análise dos resultados de ansiedade.

EBA Classificação		Mínimo	Leve	Moderada	Grave	x2(p)
Sexo	Feminino	60 (n=21)	84,1 (n=37)	67,6 (n=25)	88,3 (n=53)	13,275 (0,004**)
	Masculino	40 (n=14)	15,9 (n=7)	32,4 (n=12)	11,7 (n=7)	
Semestre	Final do curso	40 (n=14)	36,4 (n=16)	32,4 (n=12)	43,3 (n=26)	1,282 (0,733)
	Início do curso	60 (n=21)	63,6 (n=28)	67,6 (n=25)	56,7 (n=34)	
Etnia	Branco	31,4 (n=11)	40,9 (n=18)	45,9 (n=17)	35 (n=21)	2,019 (0,569)
	Não branco	68,6 (n=24)	59,1 (n=26)	54,1 (n=20)	65 (n=39)	
Estado civil	Sem relacionamento estável	62,9 (n=22)	84,1 (n=37)	78,4 (n=29)	85,0 (n=51)	7,49 (0,058)
	Relacionamento estável	37,1 (n=13)	15,9 (n=7)	21,6 (n=8)	15,0 (n=9)	
Com quem reside	Sozinho ou com amigos/colegas	2,9 (n=1)	13,6 (n=6)	13,5 (n=5)	13,3 (n=8)	3,141 (0,370)
	Com familiares	97,1 (n=34)	86,4 (n=38)	86,5 (n=32)	86,7 (n=52)	
Trabalho remunerado	Não	77,1 (n=27)	84,1 (n=37)	59,5 (n=22)	70 (n=42)	6,717 (0,081)
	Sim	22,9 (n=8)	15,9 (n=7)	40,5 (n=15)	30 (n=18)	
Exercício físico	Não pratica regularmente	21,4 (n=27)	23 (n=29)	19,8 (n=25)	35,7 (n=45)	1,866 (0,601)
	Pratica regularmente	16 (n=8)	30 (n=15)	24 (n=12)	30 (n=15)	
Consumo de álcool	Menos de 1 vez por semana	8,6 (n=7)	24,7 (n=20)	25,9 (n=21)	40,7 (n=33)	9,278 (0,026*)
	Pelo menos 1 vez por semana	35,7 (n=5)	21,4 (n=3)	28,6 (n=4)	14,3 (n=2)	
Consumo de tabaco	Não	19,8 (n=34)	25 (n=43)	21,5 (n=37)	33,7 (n=58)	1,218 (0,749)
	Sim	25 (n=1)	25 (n=1)	0 (n=0)	50 (n=2)	

Uso de medicamento	Não	27 (n=33)	25,4 (n=31)	21,3 (n=26)	26,2 (n=32)	17,510 (0,001**)
	Sim	3,7 (n=2)	24,1 (n=13)	20,4 (n=11)	51,9 (n=28)	
Atividade esportiva	Pouco envolvido	19,3 (n=28)	26,2 (n=38)	20,7 (n=30)	33,8 (n=49)	0,682 (0,877)
	Muito envolvido	22,6 (n=7)	19,4 (n=6)	22,6 (n=7)	35,5 (n=11)	
Atividade artística	Pouco envolvido	20,9 (n=32)	25,5 (n=39)	20,3 (n=31)	33,3 (n=51)	1,255 (0,740)
	Muito envolvido	13 (n=3)	21,7 (n=5)	26,1 (n=6)	39,1 (n=9)	
Atividade de caridade	Pouco envolvido	17,8 (n=26)	26 (n=38)	23,3 (n=34)	32,9 (n=48)	4,682 (0,197)
	Muito envolvido	30 (n=9)	20 (n=6)	10 (n=3)	40 (n=12)	
Atividade religiosa	Pouco envolvido	22,8 (n=21)	27,2 (n=25)	18,5 (n=17)	31,5 (n=29)	2,169 (0,538)
	Muito envolvido	16,7 (n=14)	22,6 (n=19)	23,8 (n=20)	36,9 (n=31)	
Envolvimento em atividades	Não envolvido em atividades	25,8 (n=17)	30,3 (n=20)	16,7 (n=11)	27,3 (n=18)	10,345 (0,111)
	Envolvido em apenas 1 atividade	10,1 (n=7)	21,7 (n=15)	26,1 (n=18)	42 (n=29)	
	Envolvido em pelo menos 2 atividades	26,8 (n=11)	22 (n=9)	19,5 (n=8)	31,7 (n=13)	

*Associação estatisticamente significativa considerando um valor de $p < 0,05$ a partir do teste de qui-quadrado.

**Associação estatisticamente significativa considerando um valor de $p < 0,01$ a partir do teste de qui-quadrado.

Fonte: Autores (2021).

Tabela 2: Análise dos resultados de depressão.

EBD Classificação		Mínimo	Leve	Moderada	Grave	x2(p)
Sexo	Feminino	72,9 (n=51)	78,4 (n=40)	87,5 (n=35)	66,7 (n=10)	4,159 (0,245)
	Masculino	27,1 (n=19)	21,6 (n=11)	12,5 (n=5)	33,3 (n=5)	
Semestre	Final do curso	32,9 (n=23)	43,1 (n=22)	40 (n=16)	46,7 (n=7)	1,861 (0,602)
	Início do curso	67,1 (n=47)	56,9 (n=29)	60 (n=24)	53,3 (n=8)	
Etnia	Branco	35,7 (n=25)	39,2 (n=20)	42,5 (n=17)	33,3 (n=5)	0,669 (0,881)
	Não branco	64,3 (n=45)	60,8 (n=31)	57,5 (n=23)	66,7 (n=10)	
Estado civil	Sem relacionamento estável	75,7 (n=53)	74,5 (n=38)	87,5 (n=35)	86,7 (n=13)	3,346 (0,341)
	Relacionamento estável	24,3 (n=17)	25,5 (n=13)	12,5 (n=5)	13,3 (n=2)	
Com quem reside	Sozinho ou com amigos/colegas	5,7 (n=4)	15,7 (n=8)	17,5 (n=7)	6,7 (n=1)	4,988 (0,173)
	Com familiares	94,3 (n=66)	84,3 (n=43)	82,5 (n=33)	93,3 (n=14)	
Trabalho remunerado	Não	77,1 (n=54)	64,7 (n=33)	72,5 (n=29)	80 (n=12)	2,744 (0,433)
	Sim	22,9 (n=16)	35,3 (n=18)	27,5 (n=11)	20 (n=3)	
Exercício físico	Não pratica regularmente	39,7 (n=50)	27 (n=34)	25,4 (n=32)	7,9 (n=10)	2,179 (0,536)
	Pratica regularmente	40 (n=20)	34 (n=17)	16 (n=8)	10 (n=5)	
Consumo de álcool	Menos de 1 vez por semana	33,3 (n=27)	29,6 (n=24)	23,5 (n=19)	13,6 (n=11)	4,042 (0,257)
	Pelo menos 1 vez por semana	57,1 (n=8)	21,4 (n=3)	21,4 (n=3)	0 (n=0)	
Consumo de tabaco	Não	39,5 (n=68)	29,7 (n=51)	23,3 (n=40)	7,6 (n=13)	#
	Sim	50 (n=2)	0 (n=0)	0 (n=0)	50 (n=2)	
Uso de	Não	44,3	29,5	21,3	4,9 (n=6)	8,467

medicamento		(n=54)	(n=36)	(n=26)		(0,037*)
	Sim	29,6 (n=16)	27,8 (n=15)	25,9 (n=14)	16,7 (n=9)	
Atividade esportiva	Pouco envolvido	38,6 (n=56)	28,3 (n=41)	24,1 (n=35)	9 (n=13)	1,325 (0,723)
	Muito envolvido	45,2 (n=14)	32,3 (n=10)	16,1 (n=5)	6,5 (n=2)	
Atividade artística	Pouco envolvido	41,8 (n=64)	26,1 (n=40)	22,9 (n=35)	9,2 (n=14)	5,042 (0,169)
	Muito envolvido	26,1 (n=6)	47,8 (n=11)	21,7 (n=5)	4,3 (n=1)	
Atividade de caridade	Pouco envolvido	39 (n=57)	28,8 (n=42)	24 (n=35)	8,2 (n=12)	0,805 (0,848)
	Muito envolvido	43,3 (n=13)	30 (n=9)	16,7 (n=5)	10 (n=3)	
Atividade religiosa	Pouco envolvido	37 (n=34)	28,3 (n=26)	23,9 (n=22)	10,9 (n=10)	1,783 (0,619)
	Muito envolvido	42,9 (n=36)	29,8 (n=25)	21,4 (n=18)	6 (n=5)	
Envolvimento em atividades	Não envolvido em atividades	42,4 (n=28)	25,8 (n=17)	21,2 (n=14)	10,6 (n=7)	8,221 (0,222)
	Envolvido em apenas 1 atividade	30,4 (n=21)	30,4 (n=21)	30,4 (n=21)	8,7 (n=6)	
	Envolvido em pelo menos 2 atividades	51,2 (n=21)	31,7 (n=13)	12,2 (n=5)	4,9 (n=2)	

Teste não realizado em função da quantidade de observações nos subgrupos.

*Associação estatisticamente significativa considerando um valor de $p < 0,05$ a partir do teste de qui-quadrado.

Fonte: Autores (2021).

4. Discussão

Como já mencionado, estudantes de ensino superior de várias nacionalidades e culturas apresentam risco para desenvolver transtornos de saúde mental, devido à sucessão de possíveis fatores desencadeantes de estresse. Falta de professores, condições estruturais desfavoráveis, gestores impositivos e pouco assertivos, cobrança das atividades em curtos períodos, situações de discriminação racial e de gênero, ausência de hábitos alimentares saudáveis e de prática de exercício físico, intensa rotina de estudos, atividade empregatícia associada e conflitos entre os colegas são alguns dos fatores encontrados ao frequentar esse novo ambiente (Bezerra, Siquara & Abreu, 2018).

Esses fatores tanto podem afetar a saúde mental dos estudantes como também levá-los a apresentar sintomas de ansiedade e depressão. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM 5 (2014), a ansiedade está ligada a uma antecipação de ameaça futura, e está frequentemente associada à tensão muscular, vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva. Já a depressão envolve a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo.

Segundo informações da OMS (WHO, 2017) no ano de 2015, a proporção mundial de depressão foi de 4,4%, e a pesquisa de Bandelow e Michaelis (2015) mostrou que os transtornos de ansiedade podem afetar até 33,7% das pessoas durante a vida, entretanto, em relação ao público universitário esses percentuais podem ser até maiores. A ansiedade e a depressão também estão associadas com o desenvolvimento de obesidade, que é outro preocupante problema de saúde pública (Casselli *et al.*, 2021).

Na presente pesquisa 8,52% dos indivíduos apresentou sintomas graves de depressão e 22,72% sintomas moderados. Houve uma associação significativa entre o consumo de medicamentos e apresentar sintomas moderados ou graves de depressão. Já em relação à ansiedade 34,28% da amostra mostrou sintomas graves e 21,14% sintomas moderados, havendo uma associação significativa entre o sexo, o consumo de álcool e o consumo de medicamentos e apresentar sintomas moderados ou graves de ansiedade.

Esses dados são compatíveis com a pesquisa realizada por Lopes (2019), que analisou 102 estudantes de Psicologia e verificou que 27,4% deles apresentava sintomas graves de ansiedade. O estudo apontou ainda que quanto maiores os níveis de ansiedade, maior interferência no desempenho acadêmico.

Já a pesquisa realizada por Mesquita *et al.* (2016), com 251 estudantes da área da saúde (Biomedicina, Educação Física, Enfermagem e Farmácia), mostrou que a tendência a depressão esteve presente em 41% dos universitários, sendo que 28% apresentam tendência a depressão do tipo leve, e esta foi mais presente no curso de enfermagem (55%). A pesquisa também revelou que 15% dos estudantes universitários já foram diagnosticados com depressão, destes 10% necessitaram de tratamento, sendo que atualmente 2% ainda permanecem se tratando. O histórico desse diagnóstico foi mais expressivo entre estudantes de enfermagem (24%).

O estudo realizado por Leão *et al.* (2018) com discentes da área da saúde, utilizando os mesmos instrumentos, BAI e BDI, identificou uma prevalência de 36,1% de sintomas de ansiedade entre os discentes e de 28,6% de sintomas de depressão. Os autores relataram que estudantes menos satisfeitos com o curso apresentaram chance quase quatro vezes maior de terem depressão, sendo relacionamento familiar insatisfatório, relacionamento com amigos insatisfatório e quantidade insuficiente de sono fatores de risco para o desenvolvimento desta patologia. A prevalência de ansiedade esteve mais associada ao sexo feminino e entre os estudantes que apresentaram relacionamento insatisfatório com familiares, amigos e colegas. Apresentar insônia, não fazer atividade física e maior preocupação com o futuro também apresentaram associação significativa com um quadro de ansiedade.

Já o estudo de Medeiros e Bitencourt (2017) com estudantes universitários de diversos cursos revelou a presença de ansiedade em quase metade na população pesquisada, com um índice mais elevado de ansiedade entre as mulheres, que apresentaram ansiedade leve - 28,8% da amostra, ansiedade moderada - 9,6% e ansiedade severa - 2,7%.

Quando fatores extremos, como a pandemia de Covid 19 e o período de isolamento social acometem a população, há um grande impacto na saúde mental. Durante o período é esperado um frequente estado de alerta, preocupação, sensação de falta de controle frente às incertezas, tédio devido o confinamento, preocupação com a falta de suprimentos como alimentação, informações inadequadas e exageradas expostas pela mídia, medo de perder os familiares, o que contribui para o aumento ou agravamento de doenças mentais, tais como: estresse pós traumático, depressão, ansiedade, esquizofrenia, distúrbios emocionais e insônia (Bastos *et al.*, 2021).

A população universitária é ainda mais vulnerável. A pesquisa de Carneiro *et al.* (2021) apontou que os jovens, principalmente do sexo feminino, com história psiquiátrica e sem suporte social foram mais vulneráveis às consequências psicoemocionais da pandemia, apresentando sintomas de ansiedade, depressão e desesperança, e uma percepção negativa da saúde.

Estes resultados apresentados apontam para índices preocupantes de sofrimento psíquico na população universitária, em especial entre as mulheres. No presente estudo também houve uma diferença significativa entre os gêneros e os índices de ansiedade, apesar de não haver diferença em relação aos índices de depressão. Isto pode ocorrer devido a várias questões, como o lugar social ocupado pela mulher, que muitas vezes acumula o estudo com as atividades domésticas e profissionais; maiores chances de sofrerem abuso psicológico e sexual dentro da instituição; uma cobrança interna por desempenho associada à necessidade de buscar o ensino superior como forma de reduzir as desigualdades sociais, almejando carreiras e remuneração que lhes garantam minimamente conciliar, por exemplo, maternidade e trabalho, em determinado momento profissional.

Quando os dados da presente pesquisa são comparados com outras que abordam estudantes de psicologia confirma-se uma tendência em relação aos resultados.

A investigação de Bezerra, Siquara e Abreu (2018) com estudantes de psicologia da cidade de Salvador encontrou um percentual de 42% dos estudantes com níveis graves de sintomas de ansiedade e 9% com níveis graves de sintomas de depressão. Já o estudo de Andrade *et al.* (2016) objetivou identificar aspectos de sofrimento mental em 119 alunos de Psicologia, por meio de um questionário que aborda a vivência acadêmica. De modo geral os respondentes apresentaram uma percepção positiva em relação ao curso, mas no tangente às vivências de sofrimento mental, foram identificados fatores que potencializavam mal-estar no espaço acadêmico, tais como sobrecarga de atividades, questões emocionais surgidas por temas específicos e a cultura pelo excelente rendimento acadêmico.

Na pesquisa realizada por Luz (2017), evidenciou-se que entre os estudantes da saúde (Biomedicina, Farmácia, Fisioterapia e Psicologia) os discentes de Psicologia apresentaram as menores taxas tanto para ansiedade quanto para depressão, em comparação com os demais cursos investigados. Diante desse resultado, o autor analisa os dados associando-os à maior imersão dos discentes com assuntos da saúde mental, bem como o suporte oferecido pelos docentes para a busca de acompanhamento psicológico, enquanto nos demais cursos destaca-se a presença de resistências para a busca de profissionais da saúde mental, devido a estigmas com os transtornos psicológicos.

Em relação ao período letivo não houve diferença estatisticamente significativa entre estar no início ou no final do curso e os sintomas de ansiedade e depressão. Mas no estudo de Lúcio (2019) com discentes de Psicologia, percebeu-se que os concluintes apresentaram maiores índices de ansiedade em comparação os alunos ingressantes. O autor atribuiu este fato ao nível de cobranças realizadas nessa etapa do curso, bem como as expectativas em relação à inserção no mercado de trabalho.

Nesta pesquisa, 14,7% dos estudantes informou que consome bebidas alcoólicas pelo menos uma vez por semana. Esta foi uma média menor que a apresentada pelos estudantes das instituições federais observada por meio da V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos das Instituições Federais de Ensino Superior realizada pela FONAPRACE/ANDIFES (2019), que foi de 26,5%, sendo o consumo entre os estudantes do gênero masculino mais elevado (30,3%) do que no gênero feminino (23,3%). No entanto, este dado precisa ser interpretado com cautela, pois alguns estudantes podem não ter respondido de forma sincera por receio de reprovação social.

É importante também pontuar a preocupante associação existente entre o consumo de álcool e os sintomas de ansiedade, visto que o recurso ao uso dessa e de outras substâncias, como café e psicofármacos, pode ser uma primeira via para minimizar os sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Diferentes fatores predispõem estes consumos, dentre eles, o papel da universidade enquanto estímulo e meio de socialização; o aumento da responsabilidade; as dificuldades financeiras e sociais; o afastamento da família e a influência dos pares, entre outros. Com isso o consumo de substâncias pode afetar a saúde mental do estudante, levando-o a situações de isolamento, solidão, conflitos nas relações com os pais e com os colegas, desinteresse e depressão (Sequeira, Carvalho, Borges & Sousa, 2013).

Estudantes que fazem uso de medicação também foram mais propensos a apresentar sintomas graves tanto de ansiedade quanto de depressão. Os psicotrópicos mais citados foram a Fluoxetina e Sertralina, que são antidepressivos. No

entanto, o questionário indagava somente se faziam uso de medicação diariamente e qual, não investigando se esta medicação havia sido prescrita por um médico. Portanto o uso destes medicamentos pode estar sendo feito tanto de forma a tratar patologias pré-existentes quanto de forma inadequada, o que poderia estar piorando o quadro. Este dado também é referido na pesquisa de Sequeira, Carvalho, Borges e Sousa (2013) que mostrou que 42,0% dos estudantes participantes da sua pesquisa referiram o consumo de psicotrópicos, sendo as substâncias farmacológicas mais consumidas os tranquilizantes, referida por 18,5%, e na pesquisa de Ferreira, Silva e Costa (2019) que identificaram que dos 63 estudantes de Psicologia, 29,6% alegaram uso de medicamentos para ansiedade em decorrência da entrada no ensino superior.

Por outro lado, há um conjunto de variáveis que podem ser promotoras da saúde mental e facilitadoras da transição para o ensino superior. A atividade física, por exemplo, promove a integração social, o desenvolvimento de aptidões e a qualidade de vida, assim como é importante na diminuição da ansiedade. Nogueira e Sequeira (2017) informam que quem pratica exercício físico tende a ter saúde mental significativamente superior aos que não praticam. Também interfere na saúde mental a média de horas dormidas por dia em tempo de aulas, principalmente em relação à ansiedade. Rodrigues, Riverdito e Santos (2018), também observaram que a atividade física reduziu a pontuação média de depressão, ansiedade e de coping de negação.

Também são importantes outros tipos de atividades que fortaleçam o contato social, como atividades artísticas em grupo (grupo musical, coral, artes plásticas); trabalho voluntário não remunerado, em organizações não-governamentais (ONGs) e de caridade; ou cultos e atividades religiosas, visto que estas favorecem o bem estar e a saúde mental.

5. Conclusão

Os resultados deste estudo apontaram a presença de sofrimento psíquico entre os estudantes de Psicologia, com níveis moderados e graves de sintomas de ansiedade e depressão. Estudantes do sexo feminino, que consomem álcool pelo menos uma vez por semana, e que fazem uso de medicação foram os mais afetados.

Estes dados devem ser observados com atenção, tendo em vista o crescimento emergente de adoecimento mental nos espaços acadêmicos, já relatados por diversas pesquisas, para que assim, possam ser pensadas estratégias que visem amenizar os danos nesse público.

Como já mencionado, o ingresso no ensino superior é algo que propicia ao estudante universitário uma série de transformações que podem colocá-lo em um estado de vulnerabilidade para o desenvolvimento de psicopatologias. Compreender quais fatores podem desencadear sintomas depressivos e ansiosos durante esse período, é uma importante forma de traçar estratégias de promoção de saúde mental dentro das universidades, levando em consideração as especificidades que cada curso apresenta.

Por isso é importante que estas informações sejam divulgadas pois os universitários, na maior parte das vezes focam mais nas atividades acadêmicas como trabalhos, provas, monitorias, estágios, entre outras, e deixam de lado coisas que antes eram importantes, tais como, família, amigos, namorado (a), religião, academia, atividades esportivas e de recreação. Muitas vezes esse acadêmico chega em casa e não consegue ter contato com os familiares, amigos e pessoas de fora do convívio da universidade, pois chegam cansados e cheios de atividades da faculdade para executar, e acabam tendo um distanciamento com aqueles que são pessoas fundamentais em suas vidas. Quando enfim conseguem um tempo para fazer alguma atividade que não esteja relacionada à universidade, já estão no limite do estresse, com a saúde mental muito debilitada, visto que a saúde mental, física e social são entrelaçadas e profundamente interdependentes.

Em razão da importância do tema acredita-se que um trabalho como este, que possui caráter exploratório, pode lançar luz sobre a diversidade de experiências, condições de vida, tradições, costumes, cultura e valores dos estudantes universitários.

Mas devido a amostra de conveniência a generalização posterior dos seus resultados deverá ser feita com cautela. No entanto, os resultados mostraram-se coerentes com os apresentados em outras pesquisas, o que reforça a importância de estudar a temática. Com isso recomenda-se que sejam feitas novas investigações abordando um número maior de participantes, e outras instituições de ensino públicas e privadas de diferentes regiões do país, a fim de explorar o tema com maior profundidade.

Por fim, os dados provenientes deste estudo poderão ser utilizados pelas instituições de ensino superior com o intuito de melhorar suas práticas acadêmicas o que poderá se refletir em uma melhor formação para os futuros profissionais.

Agradecimentos

Ao Centro Universitário Dr. Leão Sampaio- UNILEÃO pelo apoio financeiro no desenvolvimento desta pesquisa.

Referências

- Andrade, A. S., Tiraboschi, G. A., Antunes, N. A., Viana, P. V. B. A., Zanoto, P. A. & Curilla, R. T. (2016). Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia. *Psicologia Ciência e Profissão*, 36(4):831-846.
- Ariño, D. O. & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Psicol. pesqui.* Juiz de Fora: 12(3), 44-52.
- Bandelow, B. & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues Clin Neurosci*, 17(3), 327-335.
- Bastos, T. B. B. F.; Sousa, T. de O.; Torres, A. K. L.; Cardoso, H. A.; Santos, A. L.; Nascimento, C. E. M. do. & Soares, F. A. de F. (2021). O impacto de uma era pandêmica e isolamento social na saúde mental: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 10(1), e2891019726.
- Beck, A. T. & Steer, R. (1990). *Manual for the Beck anxiety inventory*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Bezerra, M. L. O., Siquara, G. M. & Abreu, J. N. S. (2018). Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade em estudantes de psicologia. *Rev Psi Divers Saúde*. Salvador: 7(2), 235-244.
- Bolsoni-Silva, A. T. & Guerra, B. T. (2014). O impacto da depressão para as interações sociais de Universitários. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*. Rio de Janeiro: 14(2), 429-252.
- Carneiro, A. L. B.; Ramos, S. C. S.; Brasil, A. W. de L.; Silva, L. A. da; Lima, G. G.; Alves, L. B.; Melo, M. N. A. & Melo, C. de M. B. de (2021). COVID-19 – O inimigo invisível: impactos na saúde mental dos estudantes e estratégias de enfrentamento. *Research, Society and Development*, 10(1)
- Casselli, D. D. N; Silva, E. S. M.; Figueira, G. M; Demarchi, M. E. & Souza, J. C. (2021). Comorbidity between depression, anxiety and obesity and treatment complications. *Research, Society and Development*, 10(1), e16210111489.
- Cunha, J. A. (2001). *Manual da versão em português das Escalas Beck*. Casa do Psicólogo.
- Ferreira, B. C., Silva, S. M. & Costa, B. V. (2019). Verificação de ansiedade em Acadêmicos dos cursos de saúde de uma Universidade Privada da Zona da Mata mineira. *Interdisciplinary Scientific Journal*. 5(6).
- FONAPRACE/ANDIFES. (2019). *V Pesquisa Nacional de Perfil Socioeconômico e Cultural dos Graduandos da IFES*. Brasília: FONAPRACE/ANDIFES.
- Gil, A. C. (2010). *Como elaborar projetos de pesquisa*. Atlas.
- Leão, A. M.; Gomes, I. P., Ferreira, M. J. M. & Cavalcanti, L. P. G. (2018). Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *Rev. bras. educ. med.* 42(4): 55-65.
- Lopes, J. M., Oliveira, E. B., Silva, R. E., Nóbrega, N. K. B. & Fermoseli, A. F. O. (2019). Ansiedade versus desempenho acadêmico: uma análise entre estudantes universitários. *Ciências Biológicas e de Saúde Unit*. 5(2): 137-150.
- Lúcio, S. S. R., Medeiros, L. G. S., Barros, D. R., Ferreira, O. D. L. & Rivera, G. A. (2019). Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. *Rev Temas em saúde*. 260-274.
- Luz, F. M. (2017). *Sintomas de stress, ansiedade e depressão em universitários de cursos de saúde* [dissertação]. São Bernardo do Campo: Universidade Metodista de São Paulo.
- Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*. DSM-5 (2014). [American Psychiatric Association, tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli: Artmed.
- Medeiros, P. P. & Bittencourt, F. O. (2017). Fatores associados à Ansiedade em Estudantes de uma Faculdade Particular. *Rev Id on Line*. 10(33).
- Mesquita, A. M., Lemes, A. G., Carrijo, M. V. N., Moura, A. A. M., Couto, D. S. & Rocha, E. M. (2016). Depressão entre estudantes de cursos da área da saúde de uma universidade em mato grosso. *Journal Health NPEPS*. 1(2):218-230.

Nogueira, M. J. & Sequeira, C. (2017). A saúde mental em estudantes do ensino superior. Relação com o género, nível socioeconómico e os comportamentos de saúde. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (Spe. 5), 51-56.

Pereira A.S. Shitsuka, D. M., Parreira, F. J., & Shitsuka, R. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. UFSM.

Rodrigues, P. O., Riverdito, R. R. & Santos, P. A. V. (2018). Praticar atividade física reduz ansiedade e depressão em estudantes universitários. *Convención Internacional de Salud*. Cuba Salud.

Sequeira, C. A., Carvalho, J. C., Borges, E. & Sousa, C. (2013). Vulnerabilidade mental em estudantes de enfermagem no ensino superior: estudo exploratório. *J Nurs Health*, 3(2):170-81.

Silva, E. C. & Tucci, A. M. (2018). Correlação entre Ansiedade e Consumo de Álcool em Estudantes Universitários. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*. São Paulo: 20(2), 93-106.

World Health Organization- WHO (2017). *Depression and other common mental disorders: global health estimates* (Site).